

| Curs | Durada |
|--|--------|
| Comunicació inclusiva i no sexista | 8h |
| Incloure la perspectiva de gènere en el liderat | 12h |
| Incloure la perspectiva de gènere en el treball en equip | 12h |
| Les violències de gènere | 10h |
| La diversitat sexual, afectiva i de gènere (LGTBIQ+) | 5h |
| Igualtat i prevenció de l'assetjament per raons de sexe i gènere | 8h |
| Eines per superar la síndrome de la impostora | 5h |

Comunicació inclusiva i no sexista

Objectius

- **Adquirir raons i estratègies** per a utilitzar un llenguatge inclusiu i no sexista en l'àmbit laboral.
- **Potenciar coneixements pràctics** per promoure una comunicació sense discriminació, prejudicis ni opinions estereotipades.
- **Reflexionar** sobre el propi llenguatge per anar utilitzant un llenguatge el més respectuós possible.



Programa

1. Introducció

Per què ens cal una comunicació inclusiva?
Definició de prejudici, estereotips i etiquetes
La conseqüència dels prejudicis, estereotips i etiquetes: la discriminació

2. Àmbits d'actuació de la comunicació inclusiva i no sexista

Racisme i prejudicis ètnics i culturals
Diversitat sexual i de gènere: Col·lectiu LGTBI i ALTRES
Persones amb discapacitats o diversitat funcional
Salut mental
Discriminació o distinció en funció del sexe

3. Autoavaluació i pla de treball



Durada: **8 hores**

Incloure la perspectiva de gènere en el liderat

Objectius

- **Dotar a les professionals** amb eines bàsiques i pautes per incloure la perspectiva de gènere interseccional al liderat.
- **Aportar eines** per l'anàlisi i detecció de les desigualtats, discriminacions i violències de gènere.
- **Donar elements** per desenvolupar un liderat inclusiu i igualitari amb les diversitats de gènere.



Programa

1. Conceptualització de la Perspectiva de Gènere en el Treball en Equip.

Ampliant la mirada Perspectiva interseccional, de la diversitat sexual i de gènere

2. Eines bàsiques per incloure la perspectiva de gènere en el liderat

3. Casos pràctics

Metodologia

La metodologia de la formació és participativa, mitjançant la reflexió i aportant teoria, informació, dades i eines existents.

Es realitzaran casos pràctics on aplicar les eines, i continguts treballats a cada sessió.



Durada: 12 hores

Incloure la perspectiva de gènere en el treball en equip

Objectius

- **Dotar a les professionals** amb eines bàsiques i pautes per incloure la perspectiva de gènere interseccional al treball en equip.
- **Aportar eines** per l'anàlisi i detecció de les desigualtats, discriminacions i violències de gènere.
- **Donar elements** per desenvolupar un treball en equip inclusiu i igualitari amb les diversitats de gènere.



Programa

1. Conceptualització de la Perspectiva de Gènere en el Treball en Equip.

Ampliant la mirada Perspectiva interseccional, de la diversitat sexual i de gènere

2. Eines bàsiques per incloure la perspectiva de gènere en el treball en equip.

3. Casos pràctics

Metodologia

La metodologia de la formació és participativa, mitjançant la reflexió i aportant teoria, informació, dades i eines existents.

Es realitzaran casos pràctics on aplicar les eines, i continguts treballats a cada sessió.



Durada: **12 hores**

Objectius

- **Dotar a les professionals** de coneixements bàsics sobre les diferents manifestacions de violència de gènere.
- **Millorar el coneixement** sobre els mecanismes de funcionament i impacte de la violència de gènere.
- **Aportar eines** per al desmuntatge dels mecanismes que sostenen la violència de gènere.
- **Aportar eines** per a la identificació de situacions de violència de gènere



Programa

1. **Arrels i Marc Conceptual**
2. **Mites, estereotips i altres mecanismes que sostenen la violència de gènere**
3. **Diferents manifestacions de violència de gènere**
4. **Impacte de la violència**
5. **Situacions i casos pràctics**

Metodologia

La metodologia és participativa, i combina la facilitació d'eines teòriques/conceptuals amb dinàmiques eminentment pràctiques i vivencials. És a dir, es planteja introduir els diferents conceptes i temes, alternant aquests continguts més teòrics amb el treball amb activitats i dinàmiques, majoritàriament, que fomentin la reflexió, l'intercanvi i una millor comprensió i assimilació dels continguts.

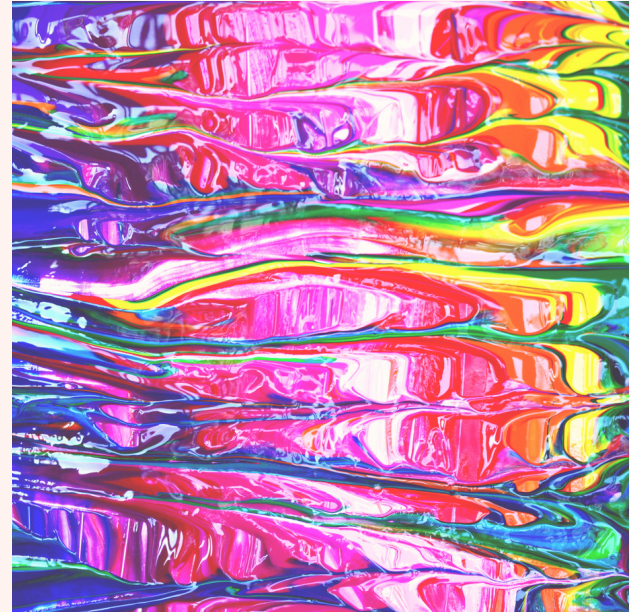


Durada: 10 hores

La diversitat sexual, afectiva i de gènere (LGTBIQ+)

Objectius

- **Aportar eines** a professionals per a poder introduir i reforçar la perspectiva de la diversitat sexual i de gènere.
- **Millorar el coneixement** professional sobre les violències específiques que viuen les persones LGTBIQ+



Programa

1. Marc conceptual

2. Marc Legal

3. Diversitat afectiva i sexual

4. Actituds davant la diversitat (violències de gènere i lgtbifòbies i mecanismes d'inclusió i de respecte)

5. Bones praxis



Durada: **5 hores**

Igualtat i prevenció de l'assetjament per raons de sexe i gènere

Objectius

- **Conèixer** els principals conceptes, eines i estratègies per abordar l'assetjament per raons de sexe i gènere.
- **Promoure** una cultura de treball segura i respectuosa per a tothom.
- **Capacitar** als i les participants per a prevenir i gestionar eficaçment l'assetjament sexual i per raó de sexe.



Programa

1. De què parlem?

Sexe i gènere

Prejudicis i estereotips en els quals es basen l'acceptació i normalització de l'assetjament per motius de gènere

L'assetjament sexual i assetjament per raó de sexe. Què és i com identificar-lo
Què és l'assetjament sexual de segon ordre?

2. Anem per feina: Prevenció davant l'assetjament sexual i l'assetjament per raó de sexe

Com afecta en la salut mental i física l'assetjament per motius de gènere

Com crear relacions interpersonals eficients per prevenir assetjament sexual i per raó de sexe

3. Conclusions



Durada: **8 hores**

Eines per superar la síndrome de la impostora

Objectius

- **Dotar a les participants** d'eines emocionals i cognitives pràctiques per abordar la inseguretat que es genera quan apareix aquesta síndrome.



Programa

1. **Arrels i Marc Conceptual**
2. **Eines per superar la síndrome de la impostora**

Metodologia

La metodologia que s'utilitza durant l'acció formativa és participativa, i combina la facilitació d'eines teòriques/conceptuals amb dinàmiques eminentment pràctiques i vivencials.



Durada: **5 hores**